

Le burn-out, un chemin de croix parfois libérateur

Phénomène de société en augmentation, le burn-out menace de plus en plus de travailleurs. Les chiffres de l'Inami montrent que les femmes sont particulièrement à risque.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Trop de stress, trop de travail, trop de contraintes, trop longtemps. Et souvent, dans le même temps, pas assez de reconnaissance ou de récompense par rapport au temps investi, pas assez d'espace pour soi, pas assez de sens aussi, parfois... Autant de trop-pleins et de manques à l'origine du *burn-out*, terme utilisé par les psychologues depuis les années 70, qui emprunte au verbe anglais « griller », mais aussi « s'éteindre », comme vacille une flamme. « Le burn-out est un processus multifactoriel dû à une exposition prolongée à un stress persistant (plus de six mois), à un manque de réciprocité entre les efforts exigés et la reconnaissance, mais aussi à un manque d'adéquation entre les exigences du travail et les ressources, qui aboutit à un déséquilibre entre des attentes et la réalité du travail vécue », définit Isabelle Hansez, professeure de psychologie du travail à l'Université de Liège où elle dirige l'unité de valorisation des ressources humaines.

Le mal du siècle ? La Belgique compte près d'un demi-million de travailleurs en invalidité longue durée (plus d'un an). Soit une augmentation de 24 % entre 2016 et 2021, dont plus de la moitié (36,4 %) sont dus à des troubles mentaux tels que le burn-out ou la dépression. « Le burn-out est un phénomène préoccupant dans le monde du travail, clairement lié à une évolution en cours depuis une trentaine d'années avec toujours davantage de compétitivité et de pression sur les travailleurs. Au cours des cinq dernières années, le nombre de personnes en invalidité longue durée pour cause d'épuisement professionnel a augmenté de 40 % », souligne Isabelle Hansez, chiffres Inami à l'appui. Dont coût, assumé par l'assurance indemnités en 2020 : plus de 1,6 milliard, soit une augmentation de plus de 10 % en 1 an, et de plus de 47 %



depuis 2016.

La pandémie et le recours massif au télétravail qui a encore davantage brouillé les frontières entre le boulot et la vie privée, n'ont pas amélioré le tableau clinique ni la prévalence du burn-out. Le professeur de médecine du travail Lode Godderis (KULeuven), également directeur de l'institut de prévention et de protection au travail Idewe, note d'ailleurs aujourd'hui une légère amélioration dans les mesures de risques de développer un burn-out relevées depuis le début de la crise sanitaire, sans pour autant revenir aux niveaux préalables d'avant le covid : « Il reste des choses à faire et à améliorer, que ce soit dans les modèles d'organisation du travail ou dans les relations avec l'équipe et le superviseur. Sans compter la pénurie de main-d'œuvre dans beaucoup de secteurs, qui accroît la pression sur les travailleurs. C'est tout un changement de société qu'il faut opérer, qui va de la prévention en entreprise à l'accompagnement des personnes en souffrance. Plus globalement, il faudrait aussi diminuer l'exigence de résultat immédiat et ça, ça dépend de chacun de nous », relève le professeur louvaniste.

Contorsions d'équilibriste sur un fil d'exigences

Le constat accablant de la souffrance au travail a conduit le circassien Julien Fournier et la poétesse Laurence Vielle à utiliser ce matériau hautement combustible dans leur spectacle *Burning*, qui sera joué exceptionnellement ce lundi à Bruxelles, dans le cadre de la semaine de la santé mentale.

Contactés à la suite d'un appel à témoins sur Facebook ou rencontrés dans la vraie vie, Pascale, Yasmine, Fanny, Catherine, Monique, Anne, Isabelle, Kirsten, Julie, Odile, Aurélie, Julie, Anne-Catherine, Anne-Sophie, Séverine, Jean-Philippe, Stéphanie, Daniel, Maxime, Marine, Philippe, Laurent ou

encore Catherine disent se reconnaître dans ces contorsions d'équilibriste sur le fil d'une exigence toujours plus forte due à leur environnement de travail – et en partie aussi à elles et eux, à leur perfectionnisme ou à leur surinvestissement, comme ils le reconnaissent à l'unanimité. Deux ingrédients explosifs qui les ont littéralement grillés à un moment de leur vie.

De la haute voltige, qui a aussi parfois donné lieu grâce à un accompagnement adéquat à un rebond ultérieur, à une redéfinition d'eux-mêmes, de leurs envies et de leurs limites qui leur font dire aujourd'hui, en tout cas pour certains : « Merci, le burn-out ! » Une autre manière de dire : « Plus jamais ça ! »... Yasmine, elle, le formule de la sorte : « On garde la même voiture, mais avec un nouveau moteur. Ce n'est pas rien : ça veut dire qu'on peut à nouveau rouler, mais on n'est plus tout à fait comme avant et on (re)connaît les aléas de la route. »

Les symptômes qui doivent alerter

Mais avant de pouvoir exprimer cette éventuelle forme de gratitude au final, il y a eu une symptomatologie douloureuse qui les a arrêtés un temps ou plus longtemps. Un chemin de croix éprouvant, fait de plusieurs stations, comme les décrit Isabelle Hansez en précisant les signes qui doivent alerter : un épuisement physique et/ou émotionnel, de la distanciation mentale, une perte de contrôle émotionnel et cognitif, accompagnés selon les cas de symptômes secondaires comme une humeur dépressive, de la souffrance psychologique et des plaintes psychosomatiques.

La psychologue du travail souligne par ailleurs qu'il y a quatre stades dans le processus évolutif du burn-out : le stade zéro, celui d'un engagement au travail avec un enthousiasme idéaliste, le premier stade d'alerte, où l'idéal se fragilise tandis que le travailleur a alors

tendance à devenir superactif pour maintenir cet idéal (ce stade est aussi celui qui doit être perçu comme un signal par les managers), suivi de deux stades vraiment critiques au fil du temps : celui d'un retrait protecteur où se manifestent les premiers symptômes d'ordre physique ou cognitif et où souvent le mal-être au travail contamine la vie privée, et celui du burn-out avéré avec incapacité de travailler, souvent révélé par un incident critique ou un événement marquant où le corps lâche la pression.

Burning, de Julien Fournier et Laurence Vielle, le 9 octobre à 19h à Wolubilis. Gratuit, sur réservation : <https://www.wolubilis.be/a-voir/burning/>

La dimension genrée du phénomène

Rarement un appel à témoignages du *Soir* via Facebook aura donné lieu à autant de réponses, à foison, mais aussi à ce constat interpellant d'une dimension genrée d'un phénomène. Selon l'Inami, les femmes représentent 59 % des invalidités toutes causes confondues et lorsqu'il s'agit des invalidités pour burn-out ou dépression, ce pourcentage s'envole à 68 % des cas. C'est aussi chez les femmes que l'on relève l'augmentation la plus forte de ces invalidités pour burn-out ou dépression, avec une hausse de près de 50 % sur cinq ans, qui atteint plus de 66 % chez les travailleuses indépendantes. Pour Isabelle Hansez, si

le genre peut être considéré comme un facteur de risque parmi d'autres (comme l'attachement à la valeur travail, le perfectionnisme ou certaines variables sociodémographiques), ce serait plus dans la distribution des rôles qu'il faudrait chercher une explication à cette prévalence des femmes souffrant de burn-out, notamment en ce qui concerne la charge mentale, souvent dévolue aux femmes – mais pas que : la prévalence des familles monoparentales aujourd'hui a accru le rôle assumé des pères. Par ailleurs, souligne l'experte, les femmes vont plus facilement oser parler de santé mentale et consulter un psychologue. A.-S.L.

20014845

CINEY EXPO
présente
Ciney Puces et Antiquités

de 400 exposants, antiquités, brocante, collections,...

Du 06 au 08 octobre de 10 à 18h

Déballage marchands le 06/10 à 14h

Tél. 083-21.33.94.

Préventes sur www.cineyexpo.be

Aaxe TITRES-SERVICES

Votre aide-ménagère dans le grand Bruxelles

www.aaxe.be | ☎ 02 770 70 68



Il y a des choses que vous avez très envie de faire ... et celles dont nous pouvons vous décharger !

- ✓ Vivre dans un intérieur toujours propre et accueillant.
- ✓ Disposer de son linge repassé et facile à ranger.
- ✓ Notre société a la volonté d'être reconnue comme l'une des meilleures entreprises de titres-services du pays.

20016425